



1月の旬菜



1月はお正月とい
めでたい日がある月です。
風邪など引かずに

過ごすためにも、免疫力の
強化に努めましょう！

小松菜はカルシウムと鉄の
含有量が非常に多く、葉野
菜の中でもダントツです！

鱈は漢字からも連想され
るように、冬を代表する魚
です。低脂肪・高蛋白で、
胃腸を温め、血行をよく
し、冷え性・風邪予防などに
ピッタリの食材です。

蕪の根は淡色野菜。葉は
緑黄色野菜に分類されま
す。根には消化酵素が豊富
で整腸作用があり、葉は
ビタミンA、B1、B2、C、
食物繊維もたっぷりです。

蟹の数ある種類の多くは
冬に旬を迎えます。タウリ
ンが豊富で血圧正常化、
心肺機能の強化、貧血予
防、LDLコレステロール減少
に効果的です。



食で脳トレ4

- ① 水団
- ② 鹿尾菜
- ③ 麺麭
- ④ 林□(りんご)
- ⑤ □柑(みかん)
- ⑥ □□(はんぺん)
- ⑦ 蒲□(かまぼこ)

読めますか!?
書けますか!?
わかりそうで
わからない!?



★答えはこのページの下にあります

1月の季節献立予定

- 1/8(金) 南瓜ドリア
選択おやつ(プリン)
- 1/11(月) チキンライス
- 1/15(金) 白玉しるこ
- 1/17(日) 味噌煮込みうどん
- 1/18(月) 牛丼
- 1/27(水) コンビニセレクト
- 1/30(土) 肉うどん



さいなみ行事食

12月25日(金)クリスマス献立
昼食はクリスマスチキン★
おやつにはベリーケーキや、
いちごを添えたロールケーキで
クリスマスを楽しんで
頂きました♪



お品書き
お赤飯・茶碗蒸し
鮭の粕漬焼き
鶏と里芋の炊き合わせ
ほうれん草の和え物
紅白なます・みかん

1月5日(火) 新年祝賀献立
今年一年の皆様の無病息災、
御多幸を祈って祝い膳の提供。
食前には日本酒やジュースで乾杯!



今年は…『南南東』
コスモスさいなみから見ると、
川中島古戦場の方面です!

さいなみでも2月3日は
巻き寿司を予定しています。
福を巻きこみましょう!

恵方巻とは、発祥が
大阪地方で、節分に食べると
縁起が良いとされている
「太巻き」です。太巻きには、
七福神に、ちなんで7種の具を巻き、
『福を巻き込む』と意味付けされ
ています。
太巻きはその年の恵方とされる
方角を向いて食べます。



答え①すいとん ②ひじき ③パン ④林檎 ⑤蜜柑 ⑥半片 ⑦蒲鉾

歯科給食通信

♪ 食事の準備 お口の体操

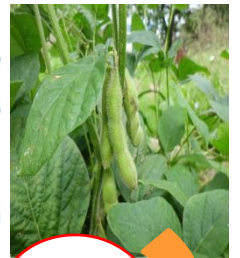
唾液をよくだして 美味しく食べよう

入所棟 3階

H28. 1. 8 発行
野池 (歯科衛生士)
渡辺 (管理栄養士)
山越・岡田 (介護士)

年末にかけて大忙し

十二月二十五日のクリスマスが終わるとすぐお年取りが待っています。コスモスさいなみ入所棟3階では十五日にクリスマス会を行いました。クリスマス会ではスタッフによるハンドベルの演奏、ボランティニア“わらべうた”によるクリスマスソングや懐メロを楽しみました。皆でサンタの帽子を被り、クリスマス一色になりました。



3棟合同 初の試み

初の試み 手作り味噌の今!

美味しい お味噌になあれ

二十五日には三フロアー合同でお味噌作りを行いました。大豆を茹でた香りの中で昔懐かしい作業を行いました。慣れた手つきはご利用者様の経験を物語っていました。美味しく食べられるのは半年後かなあ...



短め編

じよせつしや じよせつ さいぎょうちゆう
除雪車 除雪 作業中

なまむぎ なまごめ なまたまご
生麦 生米 生卵

しんせつ しんさつしつ しさつ
新設 診察室 視察

3回繰り返して言ってみよう



長め編

ある日 昼二ヒルなあひる
ヒルにひるんだ

ぎろんざ ぎいん
議論好きの議員が
ぎじどう
議事堂にぎっしり

